ตายเกิด ตายสูญ



พระนิพนธ์
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์

ตายเกิด ตายสูญ

พระนิพนธ์

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์

ตายเกิด ตายสูญ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วชิรญาณวงศ์, สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวง.

ตายเกิด ตายสูญ.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541.

25 หน้า

1. ความตาย...แง่ศาสนา.-- 2. กรรมฐาน.

I. ชื่อเรื่อง.

294.3123

ISBN 974-580-836-9

©สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๒/๒๕๔๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

พลอากาศเอก หะริน หงสกุล

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ
โทร. ๒๘๑๗๗๙๐

คำนำ

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อประชาชนทุกระดับชั้น สามารถอ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรง และส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ของสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นบทพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสาระครบถ้วนบริบูรณ์ และอ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้เลือกสรรมาจัดพิมพ์เผยแพร่เรียกว่า “ชุดวชิรญาณนิพนธ์”

เรื่อง **"ตายเกิด ตายสูญ"** นี้ เป็นพระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชเจ้า ฯ ที่แพร่หลายมากเรื่องหนึ่ง ได้เคยพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่าง ๆ มาหลายครั้ง แต่ก็ยังคงเป็นที่ต้องการของผู้อ่านทั่วไปอยู่ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นอีกวาระหนึ่ง

(พระมหารัชมงคลดิลก)
ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย
มีนาคม ๒๕๔๑

พระนิพนธ์คำนำ
(ในการพิมพ์ครั้งแรก)

เรื่องนี้เขียนขึ้นตามที่ได้ฟังแล็จำมา เพื่อไม่ให้สูญไปเสียตามชีวิต เป็นแต่ปรุงแต่งคำพูดที่นึกว่าพอเข้าใจง่าย แล็สั้นพอได้ความเพื่อไม่สู้เบื่อในการอ่าน.

เมื่อนึกถึงศัพท์ว่า "จำ" ซึ่งเคยแปลกันมาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า "สัญญา" จึงมักทำให้ผู้ศึกษาธรรมะ เข้าใจความต่างกันไปบ้าง. มีผู้อ้างถึง สัญญา ศัพท์ในขันธ์ ๕ ว่าทำหน้าที่มากยิ่งกว่าขันธ์อื่น, เพราะจำอะไร ๆ ได้มากมายเท่าไร ก็ให้เป็นหน้าที่ของสัญญาทั้งนั้น, แล็บางท่าน เมื่อเห็นผู้ยึดถือแบบอย่างเดียวไม่พิจารณาอัตถะ ก็กล่าวว่าถือสัญญา อดีต (คงหมายถึงจำเรื่องที่เรียนมาแล้ว), บางท่านกล่าวว่า ผู้จำอะไรได้มาก เรียกว่าปัญญาดีนั้น ไม่ถูก ที่ถูกควรเรียกว่า มีสัญญาดี.

แต่เมื่อพิจารณาดูอาการของสัญญาขันธ์ในขันธ์ ๕ แล้วควรเห็นว่า มีอาการเท่ากันกับขันธ์อื่น, คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับเช่นเดียวกัน, แม้พระพุทธภาษิตก็แสดงไว้ว่า ขันธ์ในอดีตก็ดับแล้วในอดีต, ขันธ์ในปัจจุบันก็ดับอยู่ในปัจจุบัน, ขันธ์ใน

อนาคตก็จักดับในอนาคต. แต่ส่วนที่คนเรานึกเรื่องอะไรที่ล่วงมาแล้วได้นั้น ควรเป็นหน้าที่ของสติ (ในอายตนะ ๖ ควรจัดเข้าเป็นมโน) ตามพระบาลีพุทธภาษิตที่แสดงสติไว้ว่า "...สติมา โหติ ปรเมน สติเนปกฺเกน สมนฺนาคโต จิรกตมฺปิ จิรภาสิตมฺปิ สริตา อนุสฺสริตา" (แปลว่า) "...เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษา ระลึกได้ ตามระลึกได้ ถึงกรรมที่ทำ คำที่พูดแม้นานได้," นี้คือ สติ.

หนังสือเรื่องนี้ ได้ขอให้บางท่านช่วยตรวจแก้, เมื่อเขียนแล้ว พระภิกษุสามเณรได้ขออนุญาตเพื่อพิมพ์ จึงอนุญาตให้พิมพ์ตามประสงค์.

ว.ญ.ว.

สารบาญ

ตายเกิด ตายสูญ

ทิฏฐิ

ปัญหาเรื่องตายแล้วเกิด หรือตายแล้วสูญ เป็นเรื่องที่มีมานานแล้ว ดูจะก่อนพุทธกาลอิก. ในบัดนี้ ก็มีอยู่ แล็คงจักมีต่อไปอิกในอนาคต เรียกว่าเป็นปัญหาประจำโลกก็ได้ จึงมีคำ (ศัพท์) สำหรับเรียกความเห็นเหล่านี้ว่า สัสสตทิฏฐิ เห็นว่าเที่ยง ซึ่งหมายความว่าชาตินี้เกิดเป็นอย่างไร ตายแล้วเกิดอิกต่อไปก็เป็นเช่นนี้อิก ๑, อุจเฉททิฏฐิ เห็นว่าขาด ซึ่งหมายความว่าตายแล้วสูญ ๑, (แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่รับความเห็นเช่นนี้ทั้ง ๒ อย่าง, เพราะแสดงกรรม แล็ผลของกรรม แล็ความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน). บางคนเห็นว่าส่วนรูปกาย คือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หรือเติมอากาศเข้าด้วยเท่านั้นเป็นสำคัญเป็นใหญ่, ถ้าธาตุเหล่านั้นประชุมกันถูกต้องได้ส่วน ก็เกิดวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร รวมเป็นนามแล็รูป เป็นกายอันนี้, เมื่อธาตุเหล่านั้นสลายแยกจากกันไป, วิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร

ก็ดับไปตาม แต่ไม่สูญไปทีเดียว, เพราะธาตุเหล่านั้นไม่สูญ อาจไปรวมกันเข้าถูกต้องตามส่วนอีก ก็เกิดวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขารขึ้นอีก แล้วก็สลายไปอีก, แต่ถึงเกิดใหม่ ก็ไม่ใช่เรา (เป็นอีกคน ๑ ต่างหาก). กรรมดีกรรมชั่วที่ทำไว้ในโลกนี้ ตลอดถึงพระอริยบุคคล ก็มีเพียงในโลกนี้เท่านั้น, เมื่อรูปกายสลายแล้ว ปุถุชนหรือพระอริยบุคคล ก็สูญสิ้นไปเหมือนกันหมด. แต่บางคนแสดงว่าธาตุทั้ง ๔ หรือ ๕ เป็นเพียงส่วนประกอบเป็นรูปกายเท่านั้น แล้ก็เป็นของตายอยู่แล้วตามธรรมดา เช่นอาหารก็เป็นของตายอยู่ตามธรรมดาแล้ว, แต่ที่ปรากฏว่าเป็นของเป็น ก็เพราะมีธาตุเป็นหรือธาตุรู้เข้ารักษาอยู่ จึงทำให้ธาตุตายเหล่านั้นแสดงอาการเป็นของเป็นอยู่ชั่วคราว, เมื่อธาตุเป็นหรือธาตุรู้พรากไปเสียแล้ว, ส่วนรูปกายอันเป็นของตาย ก็แสดงอาการตายให้ปรากฏทันที, เพราะฉะนั้น ธาตุเป็นหรือธาตุรู้นั้นแหละเป็นที่ตั้งเป็นสำคัญ, แล้ถ้าเกิดอีกก็เป็นเราทุกที, (มีพระพุทธภาษิตในธาตุวิภังคสูตรว่า **"ฉ ธาตุโร ปุริโส** คนมีธาตุ ๖") แล้เป็นไปตามเหตุผล (กรรมวิบาก). แต่ก็มีคนอีกมากไม่คำนึงถึงเรื่องตายเกิด หรือตายสูญ จะเป็นไปอย่างไรก็ช่างมัน, เดี๋ยวนี้เขาเองเป็นอะไร เขาก็ไม่รู้, เมื่อเป็นเช่นนี้ เขาจะคิดว่าตายเกิด หรือตายสูญอย่างไรได้.

พูดกันในที่นี้ ในบัดนี้ ก็เพื่อคนที่สนใจเรื่อง**ตายเกิด** หรือ **ตายสูญ** เท่านั้น.

คนที่เห็นว่าตายแล้วเกิดก็ตาม เห็นว่าตายแล้วสูญก็ตาม ดูจะเห็นตามที่ได้ยินได้ฟังมาเป็นพื้น, ส่วนผู้พิจารณาสอบสวนด้วยตนเอง ดูจะมีน้อย, ถึงเช่นนั้น ผู้เห็นว่าตายสูญ น่าจะได้พิจารณามากกว่าเสียอิก แต่พิจารณาเห็นสั้น ๆ ไม่พิจารณาสอบสวนโดยละเอียดรอบคอบ.

หนังสือนี้ ไม่ลงความเห็นชี้ว่าเป็นอย่างไร เป็นแต่นำเรื่องที่ปรากฏมาแสดง เพื่อผู้อ่านแล็ปรารถนาจะได้พิจารณาพิสูจด้วยตนเอง แล็สันนิษฐานหรือตัดสินด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้ :

๑. นึกพิจารณาดูตนเอง ตั้งแต่เกิดแล็จำความได้มาจนบัดนี้, รูปกายของเราเองเปลี่ยนแปรไปแล้วเท่าไร แล็ยังจะเปลี่ยนแปรไปอิกจนถึงตาย, ถ้าเอารูปถ่ายเมื่อยังเด็กมา แล็ไม่มีใครบอกว่าเป็นรูปเราเอง, เราคงจำไม่ได้, ความรู้สึกทางตาในเมื่อได้เห็นรูป, รู้สึกทางหูในเมื่อได้ยินเสียง, รู้สึกทางจมูกในเมื่อได้ดมกลิ่น, รู้สึกทางลิ้นในเมื่อได้ลิ้มรส, รู้สึกทางกายในเมื่อได้กระทบสิ่งที่มาถูกกาย, รู้สึกทางใจ (นึกคิด) ในเมื่อได้นึกคิดเรื่อง; ความรู้ทุกข์ รู้สุข รู้ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุข; ความรู้จำ; ความนึกคิดประกอบกับเรื่องต่าง ๆ; ที่มีแก่เราอยู่เสมอ (แม้ในเวลาที่อ่านหนังสือนี้) เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นใหม่แล็ดับไป นับไม่ถ้วนว่าเท่าไรแล้ว นึกดูในบัดนี้ก็เห็นได้. แต่เราเคยรู้สึกว่าเราเป็น ๒ คน บ้างหรือไม่ ตั้งแต่จำความได้

จนบัดนี้, แม้ส่วนต่าง ๆ ของกายแล้ความเป็นไปเมื่อครั้งยังเป็นเด็กกับเดี๋ยวนี้ต่างกันมากมาย, เราก็ไม่เคยรู้สึกว่าเราเป็น ๒ คนเลย. ไม่ต้องกล่าวถึง ๓-๔ คน. อะไรเป็นเรา น่าพิจารณา.

๒. เมื่อเรานอนหลับฝัน, ในฝันนั้น เราไปในที่ต่าง ๆ ไปทำอะไร ไปพูดอะไรต่าง ๆ อาจฝันไปนรกก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ร้องไห้ก็ได้ หัวเราะก็ได้ ฝันว่าตายก็ได้ ในเวลาฝันเรารู้ว่าเราเป็นเช่นที่ฝันจริง ๆ ไม่รู้ว่าฝัน (แต่บางคราวรู้ว่าฝันในฝันก็มี), ต่อเมื่อตื่นขึ้นจึงรู้ว่าฝัน คือตื่นจากฝัน. ในเวลาฝันนั้น ร่างกายเรานอนอยู่ที่ที่นอน ไม่ได้ไปไหน ไม่ได้ทำอะไร, แต่เราในฝันไปทำอะไร ๆ ในที่ต่าง ๆ. คิดดู เราเป็นร่างกายอันนี้หรือ หรืออื่นจากกายอันนี้.

ทั้ง ๒ อย่างนี้ เพียงเพื่อพิจารณาสันนิษฐานเท่านั้น.

๓. ท่านผู้เคยเห็นว่าตายสูญมาแล้ว กล่าวว่า ถ้าจะให้เห็นแน่ ต้องทำกรรมฐาน คือส่งใจให้ไปอยู่กับอารมณ์ คือ ที่มุ่ง ที่ยึด ที่หมาย อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วแต่จะชอบอารมณ์อะไร, ทำใจให้ไปมุ่งอยู่กับอารมณ์นั้นจนแน่วแน่ปล่อยความยึดถือกายนี้ที่เคยยึดถือเสียชั่วคราว, (แล็ควรทำจริง ๆ เพราะเป็นการหัดให้ใจอยู่นิ่งในที่เดียว, เมื่อทำได้ จะรู้สึกว่า แปลกจากใจที่ฟุ้งสร้านไปรับอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง หลงเลอะเลือนบ้าง) จักได้พบความสงบอันเป็นสุขอย่างละเอียดประณีต ที่นึกคิดเอาไม่ถูก ไม่ใช่

สุขโลดโผนอย่างสุขทางกาม อันเป็นสุขเผ็ดร้อน ที่คนสามัญแม้สัตว์ดิรัจฉานก็ได้ประสบอยู่ แล้อาจนึกคาดเอาได้ แล้อาจให้ทุกข์สืบต่อไป เหมือนดื่มน้ำผึ้งเจือยาพิษ. หญิงชาวฝรั่งเศสคน ๑ ก็ได้เคยทำ จนถึงได้เขียนเป็นตำราแนะนำพวกเขาไว้ แล้คนไทได้แปลมาสู่ภาษาไทแล้วก็มี.

การทำกรรมฐานนี้ จะใช้ตามหนังสือสมถกรรมฐานที่ท่านได้พิมพ์ไว้แล้วก็ได้ หนังสือวิสุทธิมรรค ตอนสมาธินิเทศก็ได้ แต่ท่านเรียงไว้ยืดยาว, ถ้าพยายามอ่านได้ตลอดจะเข้าใจได้ดี, หนังสือที่หญิงชาวฝรั่งเศสเรียบเรียงไว้ก็ได้ แต่หนังสือนี้พูดซ้ำ ๆ วน ๆ อยู่บ้าง, หรืออ่านเรื่องกรรมฐานในท้ายหนังสือนี้ ที่แสดงพอเป็นเค้าของการปฏิบัติก็ได้, แล้ควรอ่านหนังสือหัวใจสมถกรรมฐาน แล้ไตรสิกขาของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรสด้วย. ถ้ายิ่งเรียนต่อครูก็ยิ่งดี, แต่ให้เป็นครูที่รู้จักเหตุผล ไม่ใช่เพียงแต่เรียน ๆ จำ ๆ กันมาเท่านั้น.

๔. เรื่องผีแล้ท่านผู้เคยพบผี:

ก. พระศาสนโศภน (จตฺตสลฺโล) วัดมกุฏกษัตริย์ ฯ เคยเล่าว่า วัน ๑ (ยังไม่ได้ตัดถนลประชาธิปัตย์ไปข้างวัด) เวลากลางวัน (ดูเหมือนจะบ่าย) ท่านเองกับพระอื่นอีกหลายรูป ได้ไปนั่งอยู่ข้างโบสถ์ (ที่ทำอุโบสถ) ต่อจากข้างโบสถ์ออกไปมีกำแพงวัดแล้มีประตูที่ออกไปสู่ป่าฌ้าหลังวัด,

เวลาที่อยู่ที่นั่นด้วยกัน ประตูที่ออกไปสู่ป่าฌ้า ซึ่งปิดอยู่นั้นเปิดเข้ามา แล้มีหญิงคนหนึ่งเอามือจับบานประตูผลักเข้ามาแล้วดึงกลับออกไป ทำเช่นนี้หลายหน. พระศาสนโศภนเห็นแล้วจำได้ว่าหญิงนั้นเป็นคนที่ตายแล้ว เขานำมาฝังไว้ที่ป่าฌ้า, ผ้านุ่งห่มก็สำรับนั้น (เมื่อฝังครั้งกระนั้นฝังลงในดิน, ใส่โลงหรือไม่ไม่ได้ถาม), พระรูป ๑ (เห็นจะกล้าหน่อย) ไปดูที่ประตู ก็ไม่เห็นใคร เลยรีบกลับกุฏิ.

ข. พระสังกิจจคุณ วัดตรีทศเทพ เคยเล่าว่า ในคราว ๑ (ยังไม่ได้ตัดถนลไปทางหลังวัด) เวลากลางคืน มีเสียงร้องดังอยู่สูง ๆ เสมอ, คนข้างวัดแล็คนในวัดได้ยินด้วยกัน. ในคืน ๑ พระสังกิจจคุณชวนพระ (ดูเหมือนคฤหัสถ์ด้วยจำไม่ได้แน่) หลายคนด้วยกันไปดูในบริเวณที่มีเสียงร้องนั้น, ในชั้นต้น เสียงนั้นดังอยู่สูง แล้วค่อยต่ำลง ๆ จนเห็นเป็นคนยืนพิงต้นไม้อยู่, พระสังกิจจคุณหาว่าเป็นคนที่เคยอยู่ในวัดนั้นชื่อกล้าย แต่ตายไปแล้ว, เพราะลักไก่วัดกิน จึงตายไปเป็นเปรต, (น่าจะพากันเข้าไปจับตัวดูให้รู้ว่าเป็นอย่างไรแน่, แต่ก็ไม่มีใครเข้าไปจับดู. ข้าพเจ้าซาบเรื่องนี้ก็ต่อเสียงนี้ได้หายไปเสียแล้ว จึงไม่ได้ไปพิสูจ).

ค. หม่อมเจ้าขจรปรีดี ในพระองค์เจ้าบวรวิสุทธิ เมื่อผนวชอยู่ เล่าว่า เมื่อยังเป็นเด็ก ได้เข้าไปอยู่กับพระองค์เจ้าหญิง ในพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้า ฯ ในวังหน้า (ดู

เหมือนจะเป็นพระองค์จันทร ฯ จำไม่ได้แน่) ครั้งยังมีเจ้านายในพระราชวังบวรประทับอยู่. คืนวัน ๑ พระองค์เจ้าพระองค์นั้น จะเสด็จไปเยี่ยมพระองค์เจ้าอีกพระองค์ ๑ (จำพระนามไม่ได้) ที่ประทับอยู่อีกตำหนัก ๑ จึงให้คนถือโคมลานนำแล้มีคนตามเสด็จอีกหลายคน, หม่อมเจ้าขจรปรีดีกับหม่อมเจ้ากมล ฯ (มารดา) ก็ไปด้วย. เมื่อไปต้องเดิรผ่านพระที่นั่ง (อะไรจำไม่ได้) ไป, พบผู้หญิงแก่คน ๑ ห่มผ้าขาวนั่งอยู่ข้างทาง, คนถือโคมเอาโคมส่องดู ก็เห็นด้วยกันหมด พระองค์เจ้าพระองค์นั้น ทรงเรียกออกมาดัง ๆ ว่า "ยายจ้อย ๆ" แล้วก็เดิรเลยไป. หม่อมเจ้าขจร ฯ เข้าใจว่าเป็นคน เพราะเห็นด้วยกันหมด, ต่อมาภายหลังจึงซาบว่ายายจ้อยนั้น ตายไปนานแล้ว. บัดนี้หม่อมเจ้ากมล ฯ ก็ยังอยู่.

ฆ. คราว ๑ สมเด็จกรมพระสวัสดิวัฒนวิศิษฎ์ทรงเล่าถวายสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณ-วโรรสว่า มีผีมาเล่นกับคน (ไม่ทรงบอกว่าคนนั้นเป็นใครและอยู่ที่ไหน, แต่ภายหลังทราบว่า คนนั้นคือลูกหญิงของพระยาราชานุประพันธ์ "เปีย" อยู่ฝั่งธนบุรี. แรกที่ผีมาเล่น มาทำอย่างไรก่อน ไม่ได้ทรงเล่า) ผีนั้นบอกว่าเป็นคนในสกุลนั้นเอง
๒ ที่ตาย ๆ ไปแล้ว เป็นผู้ใหญ่บ้าง เป็นเด็กบ้าง ตอบคำถามของผู้ถามได้ ด้วยให้นำกระดาษดินสอใส่ลงในหีบแล้ว ให้หญิงคนนั้นนำเข้าไปตั้งไว้บนโต๊ะ ริมฝาผนังข้างประตู. ผีนั้นจะเขียน

ตอบลงในกระดาษ. ถ้าคนอื่นนำไปตั้ง, ผีไม่ตอบ คำถามนั้นถามด้วยปากก็ได้ เขียนด้วยหนังสือถามก็ได้ นึกถามในใจก็ได้ กำลังทรงพิสูจอยู่ในเวลานั้น, ทรงแสดงว่าพระองค์ไม่ทรงเชื่อว่าผีมี, ถึงพ่อของหญิงนั้นก็ไม่เชื่อ, แต่ในเวลานั้น ออกจะทรงเชื่อว่าผีมีแล้ว ทรงเล่าว่าวัน ๑ เสด็จไปทดลอง ทรงนึกในพระหทัยถามว่า "คนที่ยังเป็นอยู่กับคนที่ตายไปแล้ว จะติดต่อกันได้อย่างไร" แล้ให้หญิงนั้นถือหีบใส่กระดาษดินสอเข้าไปวางที่โต๊ะตามเคย, แต่ก่อนที่ให้หญิงนำหีบเข้าไปนั้น ได้เสด็จเข้าไปตรวจในห้องนั้นจนทั่ว ไม่มีที่ ๆ ใครจะซ่อนเร้นอยู่ได้ ทรงตรวจดูหน้าต่างทุกบาน ก็ไม่ทรงเห็นมีทางที่คนจะขึ้นลงได้, เมื่อให้หญิงนั้นนำหีบไปตั้ง ก็ทรงถือหีบไปเอง ทรงส่งให้หญิงที่ประตู แล็ทรงดูอยู่จนหญิงนั้นวางหีบแล้วกลับออกมา, สักครู่ ๑ หญิงนั้นก็บอกว่าคงเขียนตอบแล้ว จึงเดิรเข้าไปเพื่อจะยกหีบออกมา. สมเด็จกรมพระสวัสดิ ฯ ได้เสด็จตามไปถึงประตูและทรงคอยรับอยู่ ไม่มีเวลาพอที่หญิงนั้นจะเปิดหีบขึ้นเขียนหนังสือได้, ทั้งคำถามก็ถามด้วยพระหทัย เมื่อหญิงนั้นนำหีบมาถวาย, ทรงรับแล้วนำมาเปิดดู เห็นหนังสือเขียนอยู่บนกระดาษนั้นว่า "ใจ".

คราว ๑ ผีบอกว่า ในคืนหนึ่งจะมีผู้ร้ายเข้าบ้าน แล็หญิงนั้นจะยิงผู้ร้าย. พ่อของหญิงนั้นถามว่าจะเข้ามาวันไหนเวลาไร ? ผีตอบว่า บอกได้หรือ จะได้คอยดักทำร้ายเขา, แล็

ว่าเขามีเวรกัน ต่อมาคืนวัน ๑ พ่อของหญิงนั้นไปธุระไม่อยู่บ้าน ก็มีผู้ร้ายเข้ามาบ้าน แล็หญิงนั้นก็ยิงจริง ๆ. แต่เพราะเป็นเวลาดึก กว่าคนในบ้านนั้นจะตื่นแล็มาช่วยกันตรวจค้น ก็ไม่เห็นผู้ร้ายแล้ว เห็นแต่กองเลือด. ยังทรงแสดงพระมติว่า เห็นจะถูกปอดเพราะเลือดออกมาก กองโต, แต่ก็ไม่มีใครนึกที่จะถามผี. ต่อเมื่อล่วงวันไปแล้ว จึงนึกถึงผี แล็ถาม. ผีบอกว่า พวกของเขาช่วยกันหามเอาไปซ่อนไว้ในบ่อน้ำแห้งในบ้านนั้นก่อน, ต่อเมื่อคนที่ออกมาหาไม่พบแล้ว กลับไปนอนหมด, พวกของเขาจึงช่วยกันหามออกไป. ในการตรวจหาผู้ร้ายนั้น ก็เผอิญไม่มีใครไปตรวจค้นที่บ่อนั้น. ตำรวจก็ได้มาแล็สืบหาตัวคนร้าย ก็ไม่รู้ว่าใครจนแล้วจนรอด.

การระลึกชาติ

๕. คนระลึกชาติได้:

ก. พระราชมุนี (สุสมาจาร) วัดบวรนิเวศ ฯ เมื่อเป็นผู้อำนวยการศึกษามณฑลราชบุรี เล่าว่า ได้เคยพบเด็กมี ๒ พ่อ ๒ แม่; เด็กนั้นเล่าว่า เมื่อชาติก่อนเขาเกิดอยู่ที่บ้าน ๑ (มารดาบิดายังอยู่เมื่อเขาเล่า) พอเป็นหนุ่ม เขาไปในที่เปลี่ยวแห่งหนึ่ง อยู่ริมลำน้ำ ถูกผู้ร้ายตีล้มลง, เขาก็นอนคิดว่า ถ้าผู้ร้ายไปแล้วก็จะกลับบ้าน. แต่ผู้ร้ายไม่หยุดเพียงเท่านั้น เอาไม้

ท่อน ๑ กระแทกลงไปที่หูจนตาพราย, เขารู้สึกว่าตัวออกจากกายนั้น เห็นกายที่นอนอยู่ แล้ก็นึกว่า ถ้าผู้ร้ายไปแล้ว ก็จักกลับเข้าร่างแล้วกลับบ้าน, แต่ผู้ร้ายลากเอาร่างเขาทิ้งลงในน้ำไปเสีย, ส่วนตัวเขาเองอยู่บนฝั่ง (จะกี่วันกี่คืนไม่ได้ถาม). ต่อมามีเรือทอดแหลำ ๑ มีคน ๒ คน (ผัวเมีย) ทอดแหเรื่อย ๆ มา จนเรือใกล้ฝั่งที่เขาอยู่, เขาจึงกระโดดลงไปนั่งอยู่กลางเรือ. ส่วนคนทอดแห (ไม่เห็นเขา) ทอดแหไปจนถึงเวลาก็กลับบ้าน, เมื่อถึงบ้าน เขา ๒ คนนั้นช่วยกันเข็นเรือขึ้นฝั่ง, พอเรือเลื่อนขึ้นปรูด, เขาตกใจจนลืมตัว มารู้ตัว ก็เมื่อเกิดเป็นลูกของ ๒ คน ผัวเมียนั้นแล้ว, เมื่อพูดได้รู้ความแล้ว เขาบอกพ่อแม่ใหม่นั้น แล้รบเร้าให้พาไปหาพ่อเก่าแม่เก่า, เมื่อพ่อแม่ใหม่พาไปหาพ่อแม่เก่า, เขาจำสิ่งของต่าง ๆ ได้ และเล่าเรื่องของเขาให้พ่อแม่เก่าฟัง. พ่อแม่เก่าก็เชื่อแล้รักอย่างลูก จึงมี ๒ พ่อ ๒ แม่ ๒ บ้าน จะอยู่บ้านไหนก็ได้.

ข. พระครูประสิทธิพุทธมนต์ (ธมฺมคุตฺโต) วัดบวรนิเวศ ฯ ไปรักษาการอยู่ที่วัดพระแท่นศิลาอาสน์ เมืองอุตตรดิตถ์ เล่าว่า ได้พบเด็กคน ๑ บ้านอยู่ใกล้วัด พระแท่นระลึกชาติก่อนได้ แม่ของเด็กเล่าว่า เมื่อก่อนแต่เด็กนี้เกิด คืนวัน ๑ เขาฝันว่าได้เดินไปที่วัดพระแท่น พบพระอาจารย์หริ่ม (เจ้าอาวาสวัดพระแท่น ตายไปแล้ว แล้เผาศพแล้ว). พระอาจารย์หริ่มเดิรเข้ามาหา บอกว่าจะไปอยู่บ้านด้วย, เขาก็ตอบว่า

ท่านเป็นพระจะไปอยู่บ้านอย่างไร แล้วเขาก็รีบเดินกลับบ้าน. พระอาจารย์หริ่มก็เดิรตามมา. เขาก็รีบเดิรจนถึงบ้าน แล็ขึ้นบันไดถึงชานเรือน ก็เห็นพระอาจารย์หริ่มขึ้นบันไดตาม, เขาจึงผลักบันไดแล็ตกใจตื่น, ต่อมาก็มีครรภ์แล็คลอดบุตรคนนี้ เมื่อเด็กคนนี้โตขึ้นจนพูดได้ มักพูดถึงอาจารย์หริ่มเสมอ ๆ. พ่อแม่ก็คอยห้ามปราม เพราะเกรงว่าผีอาจารย์หริ่มจะมาเข้า, เมื่อเด็กพบพระมหาแปรง วัดพระแท่น ฯ ก็เรียกพระมหาแปรงว่าน้องชาย, (เมื่อพระอาจารย์หริ่มยังไม่ตาย เรียกพระมหาแปรงว่าน้องชายเสมอ) จึงพากันถามขึ้นว่าเด็กนั้นเป็นใคร, เด็กนั้นก็บอกว่า "หริ่มอย่างไรล่ะ" แล็ต่อมาก็ให้ผู้ใหญ่พาไปที่วัด, เขาบอกว่าที่ตรงนี้เป็นที่เผาศพ ที่ตรงนี้เป็นที่เล่นมหรศพ ถูกทุกอย่าง.

ค. อุบาสกหงวน วัดเสนาสนาราม พระนครศรีอยุธยา เล่าว่า เมื่ออยู่ที่จังหวัดปทุมธานี มีน้าคน ๑ ชื่อทอง พอโตเป็นหนุ่มก็ถูกตีตาย. ต่อมามีเด็กคนหนึ่งเกิดขึ้นที่บ้านใกล้ ๆ กัน, พอเด็กคนนั้นโตขึ้นพูดได้รู้ความก็บอกว่าเมื่อชาติก่อนเขาชื่อทอง อยู่ที่บ้านโน้น (ที่บ้านอุบาสกหงวนอยู่) แล็รบเร้าให้พ่อแม่พาไป, เมื่อเขาไปถึงก็บอกว่า เมื่อชาติก่อนเขาชื่อทอง เป็นน้องของมารดาอุบาสกหงวน, เขาถูกตีตาย ก่อนตายเขามีไก่อยู่หนึ่งตัว มีผ้านุ่งสองผืนเอาไว้ในหีบ, เขาจะมาเอาของเขา. แม่แล็ป้าอุบาสกหงวนก็รับว่ามีจริง แต่ไก่ตายเสียแล้ว

เหลือแต่ผ้า.

เรื่องเช่นนี้ ดูจะค้านกับทางแพทยศาสตร์แล้ววิทยาศาสตร์, แต่อย่างไรแน่ น่าพิจารณา.

ทิพยกาย

๖. เรื่องกายอีกส่วนหนึ่งที่มีผู้พบ:

ก. พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นวิวิธวรรณปรีชา ทรงเล่าว่า เมื่อทรงแต่งหนังสือที่ทรงตั้งชื่อว่า **"เพชรในหิน"** คราวหนึ่งทรงเขียนไปไม่ได้ต้องติดอยู่ ก็ทรงหยุดคิดข้อความที่จะทรงเขียน ครั้นทรงคิดได้ ทรงเขียนก็เขียนไม่ไปอีก เป็นเช่นนี้ราวสามหน ก็ทรงหยุดนิ่งดู ทรงรู้สึกว่า มีส่วนหนึ่งออกจากพระกายห่างออกไปทีละน้อย ๆ แล้วกลับเข้ามารวมกันอีกเช่นเดิม ทรงสอื้นเหมือนร้องไห้ เมื่อทรงนึกถึงขึ้นมาก็ยังทรงสอื้นอีก เป็นเช่นนี้อยู่ราวสามวัน, แต่นั้นก็ทรงเชื่อแน่ว่าเราไม่ได้ตาย, ส่วนที่ตายนั้นเป็นรูปกาย เป็นของตายอยู่ตามธรรมดา.

ข. นายฉิ่ง แรงเพชร (เดี๋ยวนี้ยังอยู่) เล่าว่า เมื่อเขาบวชอยู่ที่วัดบวรนิเวศ ฯ แล้อยู่ที่กุฎิคณะสูง, คืนวันหนึ่งไปฟังเขาพูดกันเรื่องอานาปานสติ กลับมาถึงกุฏิแล้ว ก็ปิดประตูลงกลอนขึ้นบนเตียงนอนตามเคย กำหนดดูลมหายใจไป, ลมหายใจก็อ่อนละเอียดเข้า ๆ จนถึงรู้สึกว่าไม่หายใจ จึงนึกว่า

ตาย แต่ก็ไม่ตกใจ แล็นึกว่าคนตายนี่เป็นอย่างนี้เอง, ครั้นแล้วรู้สึกว่า ตัวเองลุกจากเตียงไปที่ประตู ไปมองดูที่ช่องกุญแจ ก็รู้สึกว่าตัวออกไปอยู่นอกประตู แล็เดิรไปเดิรมาที่เฉลียงหน้ากุฎินั้น (เฉลียงกุฎิคณะสูงในคราวนั้น เดิรได้ตลอดถึงกัน) เห็นเด็กนอนอยู่ที่เฉลียงนั้น นอนท่าไรก็เห็นหมด แล็เห็นสิ่งอื่น ๆ อิก, แสงสว่างในเวลานั้นเป็นสีขาว ๆ เหมือนเวลาเช้าที่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น, ในเวลาที่เดิรอยู่นั้นนึกขึ้นว่า เวลานี้เป็นเวลานอน ไม่ใช่เวลาเดิร จึงเดิรไปที่ประตู จะเข้าก็เข้าไม่ได้จึงไปมองที่ช่องกุญแจ ก็รู้สึกว่าตัวเข้าไปแล้ว เดิรไปที่เตียงนอนใกล้เข้าไปยังไม่ทันถึง ก็กลับเข้ารวมกันกับกายเดิม พอรู้สึกตัวจึงลุกขึ้นจากเตียงเดิรไปที่ประตู ถอดกลอนออกไปเดิรตรวจดูที่เฉลียงนั้น ก็เห็นเหมือนกันทุกอย่าง, เด็กนอนกี่คนนอนในท่าไหน ก็เห็นเหมือนกันหมด.

ค. พระศาสนโศภน (ภาณโก) วัดราชบพิธ เล่าว่าคราวหนึ่งเป็นฝีขึ้นที่กลางกระหม่อม, ปวดสีสะมาก จนนึกว่าจะแตก ต้องเอาผ้ารัดไว้ มีผู้ไปตามหมอมาผ่าจึงค่อยทุเลาปวด, เมื่อหมอผ่าแล้วเอายาใส่, ในเวลาที่หมอใส่ยานั้น แสบปลาบเข้าถึงหัวใจลืมตัว, รู้สึกว่าตัวยืนอยู่ที่หน้าต่างกุฎิ, มองลงไปเห็นเด็กเล่นอยู่ที่พื้นข้างล่าง ไม่รู้สึกเกี่ยวข้องกับกายที่เจ็บนั้น, เขาทำอย่างไรกันบ้างก็ไม่ซาบ มารู้สึกตัวอิกตอนหนึ่งก็เป็นตัวคนเจ็บตามเดิม.

ฆ. พระธรรมปาโมกข์ (สุวโจ) วัดบวรนิเวศ ฯ เขียนเล่าไว้ในเรื่องกายสาม เก็บความโดยย่อว่า เมื่อพระธรรมปาโมกข์ (เป็นพระราชาคณะใหม่) ไปพักอยู่ที่วัดมหาธาตุ จังหวัดเพชรบุรี ได้เห็นเด็กหลายคน ศิษย์ของอาจารย์สุมน, อาจารย์สอนทางกรรมฐาน, บางคนถึงดูเหตุการณ์แล็ดูไปในที่ต่าง ๆ ได้. พระธรรมปาโมกข์ได้เรียกเด็กคนหนึ่งมาถามว่า พระธรรมปาโมกข์จะกลับกรุงเทพ ฯ ในบ่ายวันนั้น จะไปได้หรือไม่ ? เด็กนั้นนั่งหลับตาดูแล้วตอบว่า ถ้าได้ขึ้นรถไฟแล้วก็ไม่มีข้อขัดข้อง ถึงกรุงเทพ ฯ โดยสะดวก แล็จะได้พบกับบุคคลที่มีรูปร่างอย่างนั้น ๆ, แต่จะไม่ได้กลับ. ถาม : เพราะเหตุไร ? ตอบ : เพราะไม่ได้ขึ้นรถ เด็กบอกได้เพียงเท่านี้ เมื่อดูเสร็จแล้ว มีผู้มาหาเพื่อส่ง นั่งพูดกันอยู่ มีผู้คอยดูนาฬิกา ถึงเวลาก็ขึ้นรถไปถึงสถานี พอเข้าไปถึงหน้าห้องขายตั๋ว, รถไฟก็ออก, ต้องกลับวัดมหาธาตุอีก, พระธรรมปาโมกข์ประสงค์จะสอบสวนต่อไปอีก จึงถามเด็กนั้นว่า เคยไปกรุงเทพ ฯ หรือไม่ ? เด็กนั้นตอบว่า ไม่เคยไป, จึงบอกให้เด็กนั้นดูวัตถุต่าง ๆ ในวัดบวรนิเวศ ฯ เช่นโบสถ์ กุฎิของพระธรรมปาโมกข์เองแล็บุคคลเป็นต้น ว่าเป็นอย่างไร. เด็กนั้นนั่งหลับตาดูแล้ว ตอบได้ถูกต้อง. พระธรรมปาโมกข์ถามว่า นั่งอยู่ที่นี่มองเห็น หรือตัวไป ? ตอบ : ตัวไป. ถาม : ไปอย่างไร ? ตอบ : ตั้งใจอธิษฐานว่า จะไปที่วัดบวรนิเวศ ฯ ก็ไปถึง.

ง. คราวหนึ่ง พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นอนุพงศ์จักรพรรดิ์ได้เสด็จมาแล็ทรงเล่าว่า เมื่อประชวรหนักคราวหนึ่ง (ไม่ใช่คราวสิ้นพระชนม์) ต้องมีคนคอยพยาบาร, วันหนึ่ง เมื่อผทมอยู่ได้ทรงเห็นพระยาไกรโกษากำลังออกจากบ้าน ทรงรู้สึกแน่ว่าเขาจะมาเยี่ยม จึงทรงบอกแก่ผู้พยาบาร เพื่อให้เขาจัดการรับรอง, แต่ผู้พยาบารเฉยเสีย, ต่อมาอิก ทรงเห็นพระยาไกรโกษาเดิรมาตามทางก็ทรงบอกอิก, ผู้พยาบารก็เฉยเสียอิก, ต่อมาอิก ทรงบอกว่า พระยาไกรโกษามาถึงประตูบ้านแล้ว, เขาก็เฉยเสียอิก, ประเดี๋ยวพระยาไกรโกษาขึ้นบันไดเดิรเข้ามาจริง ๆ. ทรงเล่าว่าเห็นจริง ๆ แต่ไม่ทรงทราบว่าเห็นได้อย่างไร.

ญาณ

๗. เรื่องญาณ ๓ ของพระพุทธเจ้าตามพุทธประวัติ :

ตามพุทธประวัติแสดงว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ได้ทรงบัลลุญาณ ๓ คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ รู้ระลึกได้ถึงที่อยู่อาศัยในกาลก่อน ตั้งแต่ชาติ ๑-๒-๓-๔-๕ เป็นต้นว่าในชาตินั้น ๆ ได้มีชื่อ โคตร ผิวพรรณ อาหาร เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น ๆ มีอายุเท่านั้น ๆ, จุติจากชาตินั้น ๆ

แล้วได้เกิดในชาติโน้น ๆ เป็นอย่างนั้น ๆ จนถึงชาตินี้. ๒. จุตูปปาตญาณ รู้จุติ คือเคลื่อนจากภพ ๑ แล็อุปบัท ความเข้าถึงคือเกิดอิกภพ ๑ ของสัตว์ทั้งหลาย ที่มีความเป็นไปต่าง ๆ กันว่า เป็นไปเพราะกรรมที่คนทำไว้. ๓. อาสวักขยะญาณ รู้สิ้นอาสวะ, แล็พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ท่านผู้ได้อภิญญาก็ย่อมรู้เห็นเช่นนั้น.

วิธีทำกรรมฐานตามที่ได้ซาบมา

๑. นึกกำหนดวัตถุภายนอก :

นึกถึงพระพุทธรูปที่ได้เห็นมา กำหนดนึกให้เห็นรูปร่างขึ้นจนปรากฏเห็นชัด หรือนั่งอยู่จำเพาะหน้าพระพุทธรูปที่มีอยู่ให้พอเหมาะพอเห็นได้ชัด แต่อย่าให้ใกล้จนเห็นแผลหรือที่ชำรุด, ดูพระพุทธรูปให้เห็นชัดแล้วหลับตานึกดู ใจมุ่งเพ่งอยู่ที่พระพุทธรูป, ถ้าพระพุทธรูปที่เพ่งเลือนไป ก็ลืมตาดูใหม่ ใจก็นึกบริกรรมว่า พระพุทธรูป ๆ ๆ เรื่อยไป หรือจะผูกเป็นศัพท์ภาษาบาลีว่า พุทฺธรูปํ ๆ ๆ ก็ได้.

เอาดินมาปั้นให้เป็นแผ่นกลมอย่างงบน้ำอ้อย โตประมาณ ๑ คืบโดยรอบ ตั้งไว้ข้างหน้าให้พอเหมาะ (อย่างตั้งพระพุทธรูป) เพ่งดูให้เห็นจนจำได้แล้ว หลับตาเพ่งดู แล็บริกรรมในใจว่า ดิน ๆ ๆ หรือใช้ภาษาบาลีว่า ปฐวี ๆ ๆ ก็ได้,

เอาภาชนะปากกว้างประมาณ ๑ คืบโดยรอบ ตักน้ำใส่ให้เต็ม เอาวางไว้ตรงหน้าเพ่งดูดังกล่าวแล้ว แล็บริกรรมในใจว่า น้ำ ๆ ๆ หรือจะใช้ภาษาบาลีว่า อาโป ๆ ๆ ก็ได้, เพ่งดูให้เห็นชัดแล็บริกรรมในใจเรื่อย ๆ ไป.

เพ่งดูซากศพคนตายหรือรูปที่เขาทำไว้ หรือนึกปั้นขึ้นด้วยใจตามที่เคยเห็นมาก็ได้ หรือเพ่งดูจำเพาะแต่หัวกะโหลกก็ได้, เพ่งดูจนเห็นปรากฏชัดจนหลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น จนปรารถนาจะเห็นเมื่อไร ก็เห็นได้เมื่อนั้น แล็อาจนึกขยายให้ใหญ่แล็ลดให้เล็กก็ได้.

๒. **นึกกำหนดวัตถุภายใน :**

กำหนดลมหายใจตัวเอง คือกำหนดให้รู้ว่า หายใจออกก็รู้ว่าออก, หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า, หายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว, หายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้น, หายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว, หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น. แต่ถ้ากำหนดเช่นนั้น ใจไม่อยู่ที่ลมหายใจ ยังฟุ้งสร้านยังลืมกำหนด, ท่านสอนให้นับลมหายใจก่อน คือหายใจออกให้นับว่า ๑ หายใจเข้าก็ให้นับว่า ๑, หายใจออกให้นับว่า ๒ หายใจเข้าให้นับว่า ๒, หายใจออกให้นับว่า ๓ หายใจเข้าให้นับว่า ๓, หายใจออกให้นับว่า ๔ หายใจเข้าให้นับว่า ๔, หายใจออกให้นับว่า ๕ หายใจเข้าให้นับว่า ๕, ครั้นแล้วให้ตั้งต้นนับ ๑-๑, ๒-๒, ฯลฯ ไปใหม่จนถึง ๖-๖ แล้ว, ตั้งต้นนับ ๑-๑, ๒-๒, ฯลฯ ไปอีกจนถึง ๗-๗ แล้ว, ตั้งต้น ๑-๑, ๒-๒, ฯลฯ

ไปอีกจนถึง ๘-๘ แล้ว, ตั้งต้นนับ ๑-๑, ๒-๒, ฯลฯ ไปอีกจนถึง ๙-๙ แล้ว, ตั้งต้นนับ ๑-๑, ๒-๒, ฯลฯ ไปอีกจนถึง ๑๐-๑๐ แล้ว, ตั้งต้นนับ ๑-๑ ฯลฯ จนถึง ๕, ถึง ๖, ถึง ๗, ถึง ๘, ถึง ๙, ถึง ๑๐, ดังกล่าวมาแล้ว, กำหนดนับไปจนไม่ลืมหลงไม่ผิดพลาด, ครั้นแล้วจึงเลิกนับ มากำหนดลมหายใจออกเข้ายาวสั้นดังที่แสดงมาแล้วข้างต้น, เมื่อกำหนดจนไม่ลืมเลือน จนลมหายใจละเอียดเข้า (แต่อย่าเร่ง เพราะจะหอบ), ครั้นแล้วท่านให้เลิกกำหนดเช่นนั้น ให้มากำหนดที่ ๆ ลมหายใจกระทบ, ท่านว่าถ้าคนจมูกยาวลมจะกระทบข้างช่องจมูก, ถ้าคนจมูกสั้นลมจะกระทบริมฝีปาก, กำหนดอยู่ที่ลมหายใจกระทบนั้นด้วยสติสัมปชัญญะ จนลมหายใจอ่อนละเอียดเข้า ๆ จนถึงไม่รู้สึกว่าหายใจ, แต่ไม่รู้สึกอึดอัด ไม่เหมือนกลั้นใจ, ท่านบอกไว้ว่าถึงรู้สึกว่าไม่หายใจ ก็อย่าตกใจกลัวตาย ไม่ตายดอก, คงกำหนดอยู่เช่นนั้นต่อไป, ลมหายใจก็จะกลับมีขึ้นเอง. หรือจะทำอย่างอื่นตามที่ท่านแสดงไว้ก็ได้.

อุบาสิกาศิษย์พระครูสมณธรรมสมาทาน แสดงวิธีทำกรรมฐาน (อย่าง ๑) ว่า กำหนดใจเพ่งอยู่ที่สูญ คือ สะดือ แล็บริกรรมในใจว่า สัมมา อรหํ ๆ เรื่อยไป จนเห็นดวงกลมใสอย่างเล็กขนาดดวงตาดำอย่างใหญ่ขนาดดวงจันทร์ นี้เรียกว่าปฐมมรรค, เพ่งดูดวงนั้นต่อไป จะเห็นกายทิพย์ในดวงนั้น, เพ่งดูต่อไป จะเห็นกายรูปพรหมในกายทิพย์, เพ่งดูต่อไปจะ

เห็นกายอรูปพรหมในกายรูปพรหม, เพ่งดูต่อไปจะเห็นธรรมกายในกายอรูปพรหม. มีผู้บอกว่าเห็นเช่นนี้แหละ ท่านอาจารย์ว่าเห็นกายในกาย.

มีเด็กหญิงคนหนึ่งอายุพอเข้า ๑๓ ปี ได้ปฏิบัติอย่างนี้นั่งนิ่งอยู่ได้ตั้ง ๓ ชั่วโมง แล็บอกว่าใจสบายดี นึกดูอะไรก็เห็นได้ จนถึงนึกดูข้อสอบไล่ที่เขาจะต้องสอบก็เห็น เคยนึกช่วยมารดาให้หายเจ็บ.

การยกบทพระพุทธคุณขึ้นบริกรรมนี้ เมื่อว่าตามมติอาจารย์ต่าง ๆ แล้ว ก็รวมความได้ว่า ยกพระพุทธคุณบทใดบทหนึ่งขึ้นบริกรรมก็ได้. บางอาจารย์ให้บริกรรมบทว่า **"พุทฺโธ"** ประกอบกันไปถึงลมหายใจ คือหายใจออกให้นึกว่า **"พุทฺ"** หายใจเข้าให้นึกว่า **"โธ,"** หรือหายใจเข้าให้นึกว่า **"พุทฺ"** หายใจออกให้นึกว่า **"โธ,"** กำหนดนึกไปจนลมหายใจละเอียดเข้า ๆ แต่ทำเช่นนี้ในชั้นแรก ๆ ก็ดีอยู่ เพราะกันใจไม่ให้ไปนึกอารมณ์อื่น, แต่ในตอนหลังดูจะขัดกับความสงบแน่วแน่, เพราะอารมณ์ที่กำหนดเป็นสองจุดอยู่, บางอาจารย์จึงแนะว่า เมื่อจิตสงบนิมิตปรากฏ ให้ละบริกรรม.

นางน้อยบ้านอยู่นครปฐมเล่าว่า ตนเองอ่านหนังสือไม่ออก มีสามีต้องทำนาเลี้ยงชีพ ได้เรียนกรรมฐานกับพระธุดงค์, ท่านสอนให้เพ่งพิจารณาอสุภ คือร่างกายของคนตาย (แต่อย่างไหนไม่ได้ถาม), ก็พยายามทำเสมอ จนรูปนิมิตต์

ปรากฏเห็นชัด ปรารถนาจะเห็นเมื่อไรก็ได้ มีความกล้าหาญ ไม่กลัวผี. นี้ทางสมถะ.

๓. **ดำเนินทางปัญญาบ้างก็ได้** :

กล่าวตามนัยแห่งสติปัฏฐาน แล็โดยนัยแห่งจิตตานุ-ปัสสนา แล็ธัมมานุปัสสนา คือกำหนดดูรู้ที่ตัวเอง **ให้รู้อยู่กับรู้ หรือรู้อยู่ที่รู้.**

ตามธรรมดาคนเราย่อมมีความรู้อยู่ด้วยกันทั้งนั้น (ตรวจดูเถอะ) ความรู้สามัญย่อมออกไปรู้เรื่องภายนอก (ที่เรียกว่าอารมณ์) อยู่เป็นพื้นอย่าง ๑, รู้อยู่ภายใน คือรู้อยู่ที่รู้อันเป็นต้นเดิมอย่าง ๑.

กำหนดดูในบัดนี้ว่าเป็นอย่างไร : ถ้ารู้นั้นออกไปรู้ภายนอก ก็ไปติดอารมณ์ คือสิ่งที่รู้ ลืมตัวรู้ที่ออกไป, ถ้าอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความยินดี ก็ยินดี ลืมตัวรู้, ถ้าอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความยินร้าย ก็ยินร้าย ลืมตัวรู้, ถ้าอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความหลง ก็หลงเลอะเลือน ลืมตัวรู้, เมื่อพิจารณาดูให้ดี จะเห็นได้, เมื่อเห็นว่าไปติดอยู่กับอารมณ์อะไร แล็เกิดความยินดี (ราคะ) หรือยินร้าย (โทสะ) หรือหลง (โมหะ) อย่างไร, ก็พิจารณาต่อไปว่า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร, ก็จะเห็นได้ว่าเพราะรู้ออกไปจากรู้เดิม จึงไปติดอยู่, เมื่อรู้เช่นนั้นแล้วกำหนดดูความยินดี ยินร้าย แล็หลง (เพราะออกไปติดอยู่กับอารมณ์) ด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (ระวังอย่าให้ไปถึง

ตัณหา) แล้เตือนตนเองว่า ความติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ทำความพัวพันระส่ำระสายให้เกิดขึ้นแก่จิตต์, เมื่อจิตต์พัวพันระส่ำระสาย ก็ไม่เป็นสุขอย่างแท้จริง, แล้วปล่อยอารมณ์นั้น ๆ เสีย, กำหนดดูความยินดียินร้ายแล้หลงที่จิต หรือดูจิตที่ประกอบกับความยินดียินร้ายแล้หลง. อารมณ์นั้น ๆ ก็จักไม่เข้ามาเกี่ยวข้องกับรู้, ความยินดียินร้ายแล้หลง เพราะไปคิดอารมณ์นั้น ๆ ก็จักสงบไป, คงอยู่แต่รู้, เมื่อรู้เช่นนี้ ก็ดูรู้นั้นสืบไปด้วยสติสัมปชัญญะ. ต่อแต่นี้จักเป็นอย่างไร ก็รู้ได้ด้วยตนเอง. นี้ทางปัญญา.

ท่านว่าเมื่อทำได้เช่นนี้ ปัญหาเรื่องตายเกิดหรือตายสูญจะเปลื้องไปเอง แล้อาจรู้ว่าบุญบาปมีจริงหรือไม่, สุคติทุคติมีจริงหรือไม่.

มีผู้แสดงว่า การทำจิตให้สงบด้วยสมถะจนแน่วแน่จนคุ้น, อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ในการรักษาโรคได้ตามสมควรตามสามาถย์ คือทำจิตให้สงบดีแล้ว น้อมหรือส่งจิตไปที่โรคอันเกิดแก่คนนั้น ๆ แล้อธิษฐานให้โรคนั้นหาย ถ้าโรคนั้นเป็นชะนิดที่จะหายได้ ก็อาจหายได้ง่าย, แต่ถ้าเป็นชะนิดที่ไม่หายก็อาจทำให้บันเทาทุกขเวทนา (น่าจะให้คนเจ็บตั้งใจด้วย).

ผู้ไม่ได้ทำหรือทำไม่สำเร็จ ไม่ควรยิ้มเยาะดูหมิ่น การทำเช่นนั้น, เพราะผู้ไม่เคยทำอะไร หรือทำอะไรไม่สำเร็จแล้วลงสันนิษฐานว่า การนั้นไม่จริง มีไม่ได้ เป็นไม่ได้ ไม่สมควร

แท้, แต่ก็ควรพิจารณาให้รอบคอบ ไม่ควรเชื่องมงายด้วยโมหาคติ ดังที่เป็นกันอยู่.

เพราะเหตุคือ ไม่เชื่อเสียเลยด้วยไม่พิจารณาสอบสวนดูให้รอบคอบ ๑, เชื่อไปหมดด้วยโมหาคติ ๑, จึงมีปัญหาในระหว่าง ๒ จำพวกนี้. ส่วนอีกพวก ๑ พิจารณาสอบสวนโดยรอบคอบ จนพิสูจด้วยตนเอง ย่อมพ้นจากพวกมีทิฐิทั้ง ๒ ข้างต้น.

วิธีเป็นอุปการแก่การทำกรรมฐาน

๑. ก่อนแต่ทำกรรมฐาน, ควรหาดอกไม้ธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยก่อน, ถ้าหาไม่ได้ ก็เพียงตั้งใจนมัสการพระพุทธเจ้า ตั้งใจมุ่งถึงพระพุทธเจ้าให้แน่ แล้ว่านโม ลฯ ๓ จบ แล้วตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ คือ ตั้งใจว่า พุทฺธํ ลฯ ธมฺมํ ลฯ สํฆํ ลฯ สรณํ คจฺฉามิ ให้ครบ ๓ วาระ, ควรสมาทานศีลด้วย จะทำวัตรไหว้พระด้วยก็ได้.

๒. เวลาที่ควรทำ, ควรหาเวลาที่ว่างการงาร จะเช้าสาย บ่าย ค่ำ ดึก อะไรก็ได้, แต่ถ้าได้เวลาที่สงบสงัดจากเสียงต่าง ๆ ได้เป็นดี ยิ่งแรก ๆ ทำ ยิ่งต้อง ๆ การสงัดมาก.

๓. สถานที่ทำ, ควรหาที่สงัดจากเสียงต่าง ๆ ตามแต่จะหาได้, ถ้าไม่ได้ ก็ต้องหาเวลาที่สงัดแทน.

๔. ถ้ามีการงารมาก ยากที่จะหาเวลาว่าง ก็จงเตือนใจว่า กายนี้อยู่ในโลกนี้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แล็อยู่อย่างฝันตื่น ๆ, ควรหาเวลาหยุดฝันเสียบ้างในเวลาที่ยังไม่ตาย.

๕. ไม่ควรทำเมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ เพราะอาจทำให้อึดอัด ไม่สะดวก.

๖. เมื่อทำ, อย่าตั้งใจให้แรงเกินไป จนเป็นตัณหา, ท่านให้ใช้อิทธิบาท คือ ฉันทะ พอใจ, วิริยะ พยายาม, จิตตะ ตั้งใจ, วิมังสา พิจารณา, ประกอบกันไปเป็นอุปการ ค่อยทำไป ๆ โดยลำดับ. ถ้าใช้ตัณหา คือเร่งจะให้ได้เร็ว จักไม่สำเร็จ, ถ้ากำหนดลมหายใจ อาจหอบก็ได้.

๗. อิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิร, ในการปฏิบัติบางอย่าง เช่น เพ่งดูของที่นำมาตั้ง ต้องนั่ง จะนั่งท่าไรก็ได้ให้สบาย อย่าต้องฝืนกาย, ท่านว่านั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนตัก เอามือขวาวางทับ (บางคนว่าเอาปลายนิ้วชี้พอชนกับนิ้วใหญ่, บางคนว่าให้นิ้วใหญ่พอชนกัน) เป็นสะดวกดีกว่าท่าอื่น แต่ก็แล้วแต่ใครจะสะดวกอย่างไร, เมื่อหัดเพ่งจนเห็นด้วยใจแล้ว จะนั่ง นอน ยืน เดิร อย่างไรก็ได้, แต่ถ้ายืนหรือเดิร, ความสำนึกในการพยุงตัวให้ยืน ให้เดิรย่อมเข้าไปแซกอยู่ด้วย, แล็ถ้าเดิร ความกระเทือนของกายส่วนรวมย่อมเข้าแซก ไม่ค่อยสงบได้อย่างละเอียด สู้นั่งหรือนอนไม่ได้, ถ้านอนก็ต้องระวังหลับ, เพราะถ้าเมื่อความสงบเริ่ม

เกิดขึ้น ความสบายก็เกิดขึ้น, ถ้าปล่อยใจไปรับความสบาย ก็หลับ แล็หลับอย่างสบาย, ถึงนั่งทำ ถ้าเผลอก็โงก.

๘. แรก ๆ ทำ ย่อมรู้สึกอึดอัดขัดข้องไม่สะดวกต่าง ๆ, เมื่อรู้สึกเช่นนั้น ก็ควรเตือนตัวเองว่า ตามธรรมดาคนเราย่อมอึดอัดในเวลาคิด ติดขัดในเวลาทำ แล็พยายามทำไปอย่าเร่งร้อน พอคุ้นเคยเข้าแล้ว ก็ย่อมสะดวกเข้าโดยลำดับ.

พึงเห็นตัวอย่าง เช่น คนเรียนหนังสือแล็เรียนอื่น ๆ หรือหัดทำอะไร ๆ, เมื่อแรก ๆ หรือในชั้นต้น ก็อึดอัดขัดข้องต่าง ๆ, ถ้าทอดธุระเสีย ไม่อดทนฝ่าฝืนอึดอัดขัดข้องให้ผ่านพ้นไป ก็เป็นทาสของความเกียจคร้าน แล็เป็นทาสของความไม่รู้อยู่นั่นเอง ชื่อว่ายอมอยู่ในอำนาจของมารอย่าง ๑, คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จ ก็เพราะยอมเป็นทาสของความเกียจคร้านอึดอัดขัดข้องนั่นเอง, แต่ถ้าใช้ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาเป็นอุปการ ปฏิบัติฝ่าฝืนความอึดอัดขัดข้องไปได้ในทางใดก็พ้นจากความเป็นทาสในทางนั้น แล็จักได้ประสพความรู้ในทางหนึ่ง ๆ ตามชั้น ดีกว่าผู้ไม่ปฏิบัติเสียเลย.

๙. ในการทำกรรมฐาน ท่านผู้เคยทำมาแล้วย่อมรู้สึกว่า ถ้าจิตยังไม่สงบดี ก็ยังไม่เห็นผลอะไร, แต่ถ้าจิตสงบ อาจมีนิมิตปรากฏ เป็นรูปให้เห็นบ้าง เป็นเสียงให้ได้ยินบ้าง ต่าง ๆ กัน, ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็จงเตือนตัวเองว่า นั้นเป็นแต่นิมิตที่เกิดขึ้นเพราะการปฏิบัทเท่านั้น ไม่จริงจัง

อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่าชอบ อย่าหลง (แต่อย่าตั้งใจไปเสียก่อนว่าจะได้เห็นอย่างนั้น จะได้ยินอย่างนั้น, ถ้าตั้งใจไปเสียก่อนอาจคิดปั้นขึ้นด้วยตัวเอง แต่ไม่รู้ตัว). ครั้นแล้วนิมิตนั้นจะหายไปเอง แล็อาจเกิดขึ้นใหม่ แล็เปลี่ยนเป็นต่าง ๆ ก็ได้.

พึงทราบว่า ทางพระพุทธศาสนา ท่านสอนให้ปฏิบัททางสมถะก็จริง แต่ก็ไม่ได้มุ่งให้ยึดถืออยู่เพียงสมถะ, ให้ใช้สมถะเป็นบาทแห่งวิปัสสนาต่อไป, เพราะจะรู้แจ่มแจ้งตามเป็นจริง เป็นวิชชา กำจัดอวิชชาเสียได้ ก็ด้วยดำเนิรทางวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นบาท. แต่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ท่านแสดงสัมมาทิฏฐิ อันเป็นปัญญาเป็นข้อต้น สัมมาสมาธิอันเป็นสมถะเป็นข้อท้าย จึงสันนิษฐานว่า สัมมาทิฏฐิมีหน้าที่พิจารณาจนเห็นจริง สัมมาสมาธิมีหน้าที่ประคองสัมมาทิฏฐิให้ดำเนิรไป.

ISBN 974-580-836-9

9 789745 808362